

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Республики Марий Эл «Школа №2 г. Йошкар-Олы»

«Рассмотрено»  
на заседании педагогического совета  
протокол № 1 от «29» август 2024 г.

«Согласовано»  
«02» сентябрь 2024 г.  
Заместитель директора по ВР  
Реутова Л.Т. /Реутова Л.Т.



«Утверждено»  
«02» сентябрь 2024 г.  
Директор школы  
Урмаева Е.Ю. /Урмаева Е. Ю.

**Программа профилактики проявлений буллинга в подростковой среде.**

Составители:

Педагог-психолог См. /Смирнова Е.В./

Педагог-психолог Поу /Пономарева Е.А./

Социальный педагог Зубина /Зубина М.С./

Йошкар-Ола, 2024г.

## Пояснительная записка

### **Актуальность программы.**

Продолжающиеся изменения социально-экономической ситуации в стране, социальная дифференциация, происходящая в обществе, оказывают негативное влияние на подрастающее поколение. Низкий уровень жизни, беспризорность, правовая незащищенность несовершеннолетних приводят к тому, что дети вынужденно адаптируются к подобным условиям.

Понятие дети «группы риска» и состав такой группы зависят от тех параметров, которые закладываются в выборку группы учащихся для более структурированного и плотного психолого-педагогического сопровождения с учетом иных форм контроля и при необходимости специальных маршрутов.

Практически в каждом классе есть дети, которые являются объектами насмешек, а иногда и открытых издевательств со стороны некоторых, а иногда и всех учеников класса. Однако именно в последнее время психологи и педагоги бьют тревогу – настолько частым, жестоко проявляемым и приводящим к тяжелым последствиям становится это явление. Школьная травля стала еще более травматичной, циничной, жестокой из-за того, что ее сцены теперь легко записываются на видео и распространяются по школе или в Интернете. По данным зарубежных и отечественных психологов, буллинг – явление достаточно распространенное в школе.

**Цель программы** – выявить общие интересы, взгляды, особенности поведения, объединяющие участников группы, способствовать формированию чувства «мы», внутреннего единства класса.

### **Задачи программы:**

1. Расширять способы конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях;
2. Оптимизировать межличностные и межгрупповые отношения в классном коллективе;
3. Обучать навыкам самоконтроля;

4. Развивать способность понимать и принимать особенности другого человека;
5. Способствовать развитию позитивного восприятия себя и другого человека.

**Участники программы:** обучающиеся 5-9 классов, с определенными психологическими особенностями:

- эмоционально- чувствительные, ранимые;
- настойчивые в трудных ситуациях и одновременно неспособные к компромиссам;
- негибкие в общении (их способы взаимодействия с окружающими достаточно однотипны и прямолинейны);
- склонные к импульсивным, эмоциональным, необдуманным поступкам;
- склонные к сосредоточенности на эмоциональной проблеме;
- пессимистичные; замкнутые, имеющие ограниченный круг общения.

**Планируемые результаты:**

1. Расширение конструктивных способов взаимодействия с окружающими у всех участников программы.
2. Развитие навыков самоконтроля, эмпатии у всех участников программы.
3. Повышение ответственности за принятие решений и свои действия у всех участников программы.
4. Оптимизация межличностных и межгрупповых отношений в классных коллективах.
5. Снятие психологического напряжения у обучающихся в психотравмирующей ситуации.

№	Тема занятия	Цель	Форма работы	Предлагаемые упражнения	Примечание
1.	На страже своих границ	Границы личного пространства. О физическом и других видах насилия. Способы защиты, специалисты, к которым можно обратиться за помощью.	Индивидуальное занятие / Групповой тренинг	«Мы с тобой похожи тем...» «Городок»	
2.	Есть ли шанс у белой вороны?	Понятие эмпатии. Способы самопознания. Повышение самопонимания на основе своих положительных качеств.	Индивидуальное занятие / Групповой тренинг	«Комплексы»; «Составь комплекс»; «Ты прав и ты не прав...» «Запреты на чувства»; «Куда уходят чувства»	
3.	Мир чувств и эмоций	Раскрытие понятий «чувство», «эмоция». Идентификация чувств. Способы выражения эмоций безопасным, социально-приемлемым способом.	Индивидуальное занятие / Групповой тренинг	Беседа «Ощущения и чувства» Таблица чувств Психоэмоциональное напряжение, мышечная броня Упражнения на снятие психоэмоционального напряжения.	
4.	Агрессия может быть конструктивной	Познакомить с понятием «агрессивное поведение», обучение навыкам распознавания и преодоления собственной агрессивности. Отработка приемов неагрессивного ответа на давление, словесную агрессию.	Индивидуальное занятие / Групповой тренинг	«Рассерженные шарики» «Лист агрессии» «Портрет агрессивного человека»	
5.	Почему мы конфликтуем	Введение понятия конфликт. Причины и виды конфликтов. Собственная модель поведения в конфликте	Индивидуальное занятие / Групповой тренинг	Сказка «Портфельчик»; Игра «Перепутаница» Проигрывание жизненных ситуаций	
6.	Общение и его роль в трудных жизненных ситуациях	Выявить общие интересы, взгляды, особенности поведения, объединяющие участников группы.	Индивидуальное занятие / Групповой тренинг	«Мы с тобой похожи тем...» «Городок»	

		Способствовать формированию чувства «мы», внутреннего единства класса.			
7.	Возведем мосты, разрушим стены	Выявить общие интересы, взгляды, особенности поведения, объединяющие участников группы. Способствовать формированию чувства «мы», внутреннего единства класса.	Индивидуальное занятие / Групповой тренинг	«Построимся» «Рисунок на спине» «Пазлы»	
8.	Гармония с собой	Средства и методы саморегуляции. Способы релаксации. Определение своих лучших качеств, использование их в качестве ресурса в преодолении трудных ситуаций.	Индивидуальное занятие / Групповой тренинг	«Передышка» «Лимон» «Вверх по радуге»	
9.	Наши ценности и традиции	Понятие «ценности», «традиции». Истории собственной семьи и истории семей своих сверстников.	Индивидуальное занятие / Групповой тренинг	«Как мы друг друга понимаем»	
10.	Дверь в человеческие отношения открывается на себя	Выявить общие интересы, взгляды, особенности поведения, объединяющие участников группы. Способствовать формированию чувства «мы», внутреннего единства класса.	Индивидуальное занятие / Групповой тренинг	«Что чувствует человек, если...»; «Руки» «Лава». «Импульс»	

### Занятие 1. На страже своих границ

**Цель** — определение границ личного пространства.

#### «Мы с тобой похожи тем...»

Участники выстраиваются в два круга (внутренний и внешний), равные по количеству игроков. Образуются пары. Игрок внутреннего круга говорит игроку внешнего круга: «Мы с тобой похожи тем, что...» Тот, в свою очередь, отвечает «Мы с тобой отличаемся тем, что...» Участники не должны повторяться. По команде вожатого (хлопок) игроки, делают шаг вправо, образуется новые пары. Игра продолжается до тех пор, пока каждый участник внутреннего круга не повстречается с каждым участником внешнего круга

#### «Городок»

Участникам предлагается нарисовать домик, затем они делятся на 4 группы, где происходит коллективное обсуждение. Участники рассказывают о том, кто мог бы жить в таком домике (занятия, привычки, характер), кто может приходить в гости. Каждый высказывает

мнение о том, чтобы он добавил из рисунков в другой. Каждая группа предлагает название своей «улицы». По завершению обсуждения, класс объединяет свои рисунки в «город».

Подведение итогов. Обратная связь от учеников, что им понравилось, что нет, какие у них впечатления, вынесли ли они для себя что-то полезное после данного занятия.

### **Занятие 2. Есть ли шанс у белой вороны?**

**Цель** — определение понятия эмпатии. Способы самопознания. Повышение самопонимания на основе своих положительных качеств.

1. **«Комплексы»** - обсуждение особенностей людей, определение положительных и отрицательных качеств людей.
2. **«Ты прав и ты не прав...»** - обсуждение жизненных конфликтных ситуаций.
3. **«Запреты на чувства»** - рассуждение о чувствах и эмоциях людей, «отличных» от остальных.

### **Занятие 3. Мир чувств и эмоций**

**Цель** - раскрытие понятий «чувство», «эмоция». Идентификация чувств. Способы выражения эмоций безопасным, социально-приемлемым способом.

#### **Беседа «Ощущения и чувства» (10 минут)**

«Почему я должен контролировать выражение своих чувств? Ведь я должен стать более экспрессивным, открытым! Говорили, что я должен делиться богатством своего внутреннего мира...».

Контролировать – не значит приглушать, исказить, скрывать.

Контроль – это осознанное, общеприемлемое выражение своих чувств. Надо уметь выражать свою злость так, чтобы не обидеть окружающих. Если ты сам назовёшь то, что тебя злит, это приемлемо – «Меня злит то, как ты со мной разговариваешь!». Оптимальный выход – распознать и выразить свои чувства, не вторгаясь на чужую территорию (не причиняя вреда окружающим).

#### **Таблица чувств.**

Группа разбивается на 4 подгруппы. Задача каждой подобрать оттенки чувств и состояний, характеризующих 4 базовых чувства (по одному базовому чувству на подгруппу). Группа записывает их во время работы на чистом листе бумаги. Время работы — 5 минут. Затем результаты озвучиваются и записываются на доске или ватмане (10 минут). В случае, если участники испытывают затруднение, психолог может назвать возможные варианты, основываясь на методическом материале.

#### **Психоэмоциональное напряжение.**

Если вы чувствуете напряжение связанное например со школой, то постепенно вы можете ощутить, что при мыслях о школе (чаще всего, когда вы с утра идёте на уроки) у вас появляется легкая тошнота, головная боль, возникает скованность в теле. Вам как будто хочется зажаться в комочек. Подобное состояние может возникнуть и при походе к врачу или на экзамен. Для того чтобы избавиться от этого состояния, почувствовать легкость внутри себя и снять мышечные зажимы вам поможет данное упражнение. Глубоко вдохните и

выдохните, расправьте плечи, представьте, что за спиной у вас большие белые крылья. Почувствуйте, как вас наполняет свет. Подумайте о том, что мир прекрасен, что вы его любите. Ощутите легкость внутри себя.

#### **Занятие 4. Агрессия может быть конструктивной**

**Цель** - познакомить с понятием «агрессивное поведение», обучение навыкам распознавания и преодоления собственной агрессивности. Отработка приемов неагрессивного ответа на давление, словесную агрессию.

##### **«Портрет агрессивного человека»**

Психолог предлагает обучающимся совместно нарисовать портрет агрессивного человека (ведущий или кто-то из учеников рисует портрет на доске), при этом участники должны ответить на вопросы:

Какого он будет пола? Роста?

Есть ли у него уши? Волосы? Глаза? Нос? Рот?

Широкие ли плечи? Руки? Ноги?

Какая у него одежда?

##### **«Лист агрессии»**

Обучающимся предлагается вспомнить ситуацию, когда по отношению к ним проявляли агрессию, и представить своего обидчика. Далее подросткам нужно вспомнить свои эмоции по отношению к обидчику и выразить их на листе бумаги – изрисовать, исчеркать его ручкой. После этого – скомкать и бросить в мусорный мешок. Далее следует обсуждение упражнения: обучающиеся рассказывают о том, что они чувствовали, когда разрисовывали лист, когда комкали его и когда выбрасывали то, что получилось в итоге, в мусорный пакет.

##### **«Рассерженные шарики»**

Обучающимся предлагается выбрать для себя шары и надуть их. При надувании можно предложить им вдохнуть в шар вместе с воздухом свою злость, обиду, гнев и прочие негативные эмоции. Затем предлагается по очереди выпустить воздух из шарика и делается акцент на более безопасное выпускание своего гнева и агрессии, без причинения вреда другим и себе.

##### **Мозговой штурм «Как управлять своими эмоциями»**

Инструкция: С помощью мозгового штурма обучающимся необходимо вспомнить как можно больше способов регуляции собственных эмоциональных состояний, управления раздражением, злостью, плохим настроением, чтобы потом на их основе создать памятку. Все способы фиксирует на доске (затем из них составляется памятка).

#### **Занятие 5. Почему мы конфликтуем?**

**Цель** - введение понятия конфликт. Причины и виды конфликтов. Собственная модель поведения в конфликте

**Сказка «Портфельчик», обсуждение.**

**Игра «Перепутаница».**

Вот основные правила такой совместной игры с детьми: Игроки встают в круг, держась за руки. Водящий находится в центре круга и пытается распутать игроков, не разрывая их рук. Игроки должны помогать водящему, двигаясь вместе и стараясь сохранить круг. Если водящему удаётся распутать игроков, они меняются местами, и игра продолжается. Если водящий не может распутать игроков, он остаётся в центре круга, а игроки пытаются запутать его снова. Игра продолжается до тех пор, пока все участники не попробуют себя в роли водящего.

### **Проигрывание жизненных ситуаций**

#### **Занятие 6. Общение и его роль в трудных жизненных ситуациях**

**Цель** - выявить общие интересы, взгляды, особенности поведения, объединяющие участников группы. Способствовать формированию чувства «мы», внутреннего единства класса.

##### **«Мы с тобой похожи тем...».**

Участники делятся на две группы. Одна группа образует внутренний круг, другая – внешний. Все стоят лицом друг другу. Каждый участник внешнего круга говорит своему напарнику: «Мы с тобой похожи...», после чего стоящие во внутреннем круге отвечают «Мы с тобой отличаемся тем...» затем делают шаг к новому партнеру. Процедура повторяется до тех пор, пока все не дойдут по кругу до своего первого партнера.

##### **«Городок»**

Участникам предлагается нарисовать домик, затем они делятся на 4 группы, где происходит коллективное обсуждение. Участники рассказывают о том, кто мог бы жить в таком домике (занятия, привычки, характер), кто может приходить в гости. Каждый высказывает мнение о том, чтобы он добавил из рисунков в другой. Каждая группа предлагает название своей «улицы». По завершению обсуждения, класс объединяет свои рисунки в «город».

#### **Занятие 7. Возведем мосты, разрушим стены**

**Цель** - выявить общие интересы, взгляды, особенности поведения, объединяющие участников группы. Способствовать формированию чувства «мы», внутреннего единства класса.

##### **«Построимся»**

Ведущий предлагает поиграть в игру, где основное условие состоит в том, что задание выполняется молча. Разговаривать и переписываться при этом нельзя, можно общаться только с помощью мимики и жестов. «Посмотрим, сможете ли вы понять друг друга без слов?» В первой части упражнения дается задание участникам построиться по росту, во второй части задание усложняется - нужно построиться по дате рождения. Во втором варианте по окончании построения участники поочередно озвучивают свои дни рождения, при этом происходит проверка правильности выполнения упражнения.

##### **«Рисунок на спине»**



Участники делятся произвольно на три команды и строятся в три колонки параллельно. Каждый участник смотрит при этом в спину своего товарища. Упражнение выполняется без слов. Ведущий рисует какую-нибудь простую картинку и прячет ее. Затем эта же картинка рисуется пальцем на спин каждого последнего члена команд. Задание - почувствовать и передать как можно точнее этот рисунок дальше. В конце, стоящие первыми в командах, рисуют, то, что они почувствовали, на листах бумаги и показывают всем. Ведущий достает свою картинку и сравнивает.

Участникам предлагается обсудить в командах ошибки и находки, которые были в процессе упражнения. Сделать выводы, затем, с учетом этих выводов повторить упражнение. При этом первые и последние члены команд меняются местами.

Обсуждение в общем кругу. Что помогало понимать и передавать ощущения? Что чувствовали первые и последние члены команд в первом и во втором случае? Что мешало выполнять упражнение?

#### **«Пазлы»**

Группа делится произвольно на команды по 5 человек и каждому члену команды выдается по пазлу. (Ведущий заранее разрезает лист бумаги, с какой-нибудь яркой крупной картинкой на части и таким образом получают пазлы для этого упражнения). Задача команды - собрать картинку, как можно быстрее.

Обсуждение в общем кругу. Каждая команда рассказывает, что помогало или, наоборот, мешало выполнению задания.

### **Занятие 8. Гармония с собой**

**Цель** – выделение средств и методов саморегуляции. Способы релаксации. Определение своих лучших качеств, использование их в качестве ресурса в преодолении трудных ситуаций.

#### **«Передышка»**

Обычно, когда мы бываем чем-то расстроены, мы начинаем сдерживать дыхание. Высвобождение дыхания — один из способов расслабления. В течение трех минут дышите медленно, спокойно и глубоко. Можете даже закрыть глаза. Наслаждайтесь этим глубоким неторопливым дыханием, представьте, что все ваши неприятности улечиваются.

#### **«Лимон»**

Инструкция: Сядьте удобно, руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что “выжали” весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните ощущения. Затем – одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

#### **«Вверх по радуге»**

Встаньте, закройте глаза, сделайте глубокий вдох и представьте себе, что с этим вдохом вы взбираетесь вверх по радуге, и, выдыхая, съезжаете с нее как с горки. Вдох должен быть максимально полным и плавным, так же как и выдох. Между выдохом и следующим вдохом должна быть небольшая пауза. Повторите 3 раза.

Обсуждение: Какие упражнения понравились? Что изменилось? Какие вы используете способы снятия эмоционального напряжения?

## **Занятие 9. Наши ценности и традиции**

**Цель** – определение понятий «ценности», «традиции». Истории собственной семьи и истории семей своих сверстников.

### **«Как мы друг друга понимаем»**

Выбирается ведущий, который загадывает кого-то одного из участников. Задача остальных игроков отгадать этого участника. Для этого необходимо задавать вопросы, на которые ведущий отвечает ассоциативно. Например, если это цвет, то какой; если это музыка, то какая; если погода, то какая и т.д. Таким образом, появляется набор ассоциаций, по которым дети пробуют отгадать участника. Как только отгадали, ведущим становится игрок, которого загадывали. Колдуны в деревне Отряд делится на колдунов и жителей деревни. Колдуны могут заколдовывать жителей каким-либо движением (положив руку на плечо, обняв и т.д.). Заколдованный замирает и не двигается, пока его не расколдуют. Расколдовывать может другой житель, крепко обняв или поцеловав в щечку. Таким образом, задача колдунов «заморозить» всю деревню, а задача жителей – помешать этому.

## **Занятие 10. Дверь в человеческие отношения открывается на себя**

**Цель** - выявить общие интересы, взгляды, особенности поведения, объединяющие участников группы. Способствовать формированию чувства «мы», внутреннего единства класса.

### **«Что чувствует человек, если...».**

Примеры ситуаций и соответствующих чувств: мысли о неудаче, собственной некомпетентности — грусть, о том, что жизнь в целом плоха — уныние, о том, какие хорошие люди вокруг — радость, интерес, о том, что очень хочется выразить кому-то благодарность — радость.

**«Руки»** (класс делится на 2-3 группы, при выполнении другого упражнения участники меняют состав групп).

Ведущий просит участников встать в круг, подняв правую руку. Он соединяет между собой руки участников и просит не разжимать их. После этого, ведущий просит каждого из участников поднять левую руку и соединяет их друг с другом поверх уже соединенных правых, следя за тем, чтобы руки не держали соседи, и чтобы не оказалось, что два участника держат друг друга за обе руки. После этого ведущий просит участников распутаться в один большой круг, не расцепляя рук.

Упражнение считается выполненным, если это удалось или если вместо круга участники распутались в восьмерку.

### **«Лавы».**

«Я предлагаю вам отправиться в путешествие, в горы. Перед вами котлован с кипящей лавой. Нужно перебраться через него, обогнув горную гряду (преграда из стульев) на другую сторону. Для того, чтобы вы могли выполнить задание вам предлагаются огнеупорные коврики. Вы можете вставать на них и идти по лаве. Но, внимание, коврики без соприкосновения с человеческим телом оставлять нельзя, и передавать их можно только вперед. Осторожнее с горами. Прикасаться к ним также нельзя. В случае нарушения правил, вся команда возвращается назад и начинает выполнение упражнения снова. Все ли понятно?»

Если участники не поняли инструкцию, ведущий объясняет все это еще раз, показывая какой именно путь нужно пройти и как можно встать на коврики.

В упражнении важно следить за тщательным соблюдением правил. Упражнение должно быть выполнено правильно от начала до конца. Только тогда оно поможет группе сплотиться, используя свои групповые ресурсы.

#### **«Импульс».**

Группа встает в круг, взявшись за руки. Выбирается ведущий, который начнет игру. В начале игры ведущий посылает «импульс»: он пожимает руку своему правому, либо левому соседу, который передает импульс дальше по кругу, пока сигнал не возвращается к ведущему.

После нескольких попыток группа приступает к выполнению задания. Опытным путем группа должна определить наименьшее время, за которое она сможет передавать импульс по кругу. Психолог может помочь игрокам, замеря секундомером время передачи импульса.

Теперь импульс передается в другом направлении. Психолог предоставляет игрокам возможность поэкспериментировать и выбрать подходящий темп, замеря время по секундомеру.

Наконец группа переходит к следующему этапу, на котором импульс передается с закрытыми глазами. Ведущие на каждом этапе должны меняться. На последнем этапе задача еще более усложняется: теперь импульс передается сразу по двум направлениям: влево и вправо. Теоретически оба импульса должны встретиться на равном расстоянии от ведущего и вернуться обратно. Группе нужно дать время поупражняться, если один или оба импульса были «потеряны». Пусть игроки обсудят, какой из импульсов передается быстрее, и заметят время, за которое они могут быстро и правильно передавать импульсы в обе стороны одновременно.

#### **Список использованной литературы**

1. Абраменкова, В. В. Методология и принципы анализа отношений ребенка в социальной психологии детства / В. В. Абраменкова // Психологическая наука и образование. - 2001. - № 4 - С. 48–60.
2. Сафронова, М. В. Буллинг в образовательной среде — мифы и реальность: Мир науки, культуры, образования / Сафронова М. В.- 2014. № 3 (46). С. 182–185.
3. Соловьев, Д. Н. Модель профилактики буллинга среди школьников подросткового возраста / Науковедение. 2014. Вып. 3 (22).
4. Лаптева В.Ю. Психологические особенности подростков с разным уровнем защищенности от психологического насилия в образовательной среде : автореф. дис. . канд. психол. наук. СПб, 2010. 26 с.
5. Лэйн Д. А. Школьная травля (буллинг) // Детская и подростковая психотерапия / под ред. Д. Лэйна и Э. Миллера. - СПб: Питер, 2001. С. 240-276.